**Премудрости чувственной любви**

Не существует таких норм, которые бы могли регламентировать, как часто и каким именно видом секса вам стоит заниматься. Каждый из нас обладает организмом, уникальным по своим биохимическим характеристикам, а потому желания или поведение одного несравнимы с желаниями или поведением другого. Между двумя взрослыми людьми, которые наслаждаются друг другом, не причиняя вреда ни себе, ни другим, может происходить все, что угодно. Можно заниматься любовью в любых мыслимых формах — и так долго, как этого требует умственное, эмоциональное и физическое возбуждение участников — лишь бы это шло на пользу вашему здоровью.

Двое людей, которые сходятся вместе под влиянием сильного физического влечения, начинают испытывать бурю страсти, возбуждения и предвкушения. Эти чувства могут оказаться скоротечными или постоянными в зависимости от взаимных обязательств партнеров. Когда они сходятся для того, чтобы удовлетворить свои эротические и любовные потребности, то становятся любовниками.

Для многих мужчин и женщин действия, ведущие к половому сношению, являются такими же важными (а то и поважнее), как и сам половой акт. Однако некоторые считают, что ласки, взаимное возбуждение, нежность, предшествующие половой близости, являются не только не обязательными, но и не нужными, а прикосновение к половым органам партнера — это что-то неприличное, чуть ли не извращение. Надо сказать, что недооценка половой прелюдии является самой распространенной ошибкой, ведущей к неудовлетворенности в сексуальной жизни. Большинство недоразумений в вопросе достижения сексуального удовлетворения кроется в том, что подготовительная фаза была недостаточной по времени или отсутствовала вовсе. А ведь именно любовная прелюдия способна дать каждому из партнеров чувство близости и привязанности, в котором так нуждается любое человеческое существо!

Прелюдией к половому акту являются объятия и поцелуи, нежные ласки, вызывающие сексуальную чувственность. Однако процесс пробуждения чувственности требует от партнеров инициативы, изобретательности, терпения и знаний. При половом сношении заметную роль в сохранении половой привлекательности по отношению друг к другу играет разнообразие позиций. Если половой акт протекает более длительное время, можно на протяжении акта менять позицию или хотя бы в незначительной мере ее модифицировать.

Доверительно о технике предварительных любовных игр, обновлении любовного искусства с учетом физического и психического состояния партнеров рассказывается в этой главе.

**Объятия**

Существуют два типа объятий: первый — с женщиной, не ведавшей до этого близости с мужчиной, второй — с опытной женщиной.

Первый тип является признаком любви к партнеру и бывает четырех видов: 1) легкое объятие, 2) прижимание к груди партнера, 3) объятие с нежным трением тел партнеров друг о друга, 4) сильное объятие.

1. Легкое объятие. В этом случае тела мужчины и женщины лишь слегка касаются друг друга. Этот метод применяется, когда мужчина как бы случайно сталкивается с женщиной, старается пройти мимо нее под каким-либо предлогом и слегка задевает ее тело, не вызывая ни у кого подозрения в том, что все это было сделано специально.

2. Прижимание партнера к груди. В этом случае инициатива принадлежит женщине. Под каким-либо предлогом она уединяется с мужчиной и в удобный момент (при необходимости поднять что-либо) прижимается грудью к телу мужчины, который отвечает ей, обнимая ее руками, и наслаждается ее объятием. Обнимать партнера можно и спереди и со спины. Эти виды объятий (1 и 2) используются теми влюбленными, которые еще не могут свободно разговаривать друг с другом.

3. Объятия с трением тел. В этом случае мужчина и женщина прижимаются друг к другу и трутся телами. Они совершают все движения медленно и долго. Этот вид объятия можно применить в темноте или в толпе или же в уединенном месте. Если оба партнера в равной степени активные во время объятия, то это его первый подвид. В случае второго подвида лишь один из партнеров активен.

4. Сильное объятие. Это, по сути дела, то же объятие, что и в пункте 3, но гораздо более сильное, Один из партнеров спиной упирается в стену, колонну и т. п. второй сильно прижимает его и оба, сжимая друг друга в объятиях, сильно трутся телами

Эти два последних вида объятий предназначены для тех пар, которые уже выразили взаимное чувство друг к другу в намеках и посредством особых знаков и готовы к половому акту.

Непосредственно перед половым актом осуществляются четыре следующих вида тесных объятий:

1. “Свидание лиан”. В этом случае женщина обнимает своего возлюбленного, в то время как он находится в положении стоя; она обвивает его тело руками, как лиана обвивает дерево. Она поднимает лицо и смотрит на мужчину влюбленным взглядом, склоняя его лицо к своему лицу, чтобы слиться в поцелуе. Или, прижимаясь к телу возлюбленного, она издает звуки, выражающие удовольствие, и многозначительно указывает взглядом на свои груди или другие части тела, которые могут вызвать сексуальное влечение. Этот вид объятий призван вызвать желание у мужчины.

2. “Карабканье на дерево”. В этом виде интимного объятия женщина ставит одну ногу на ступню своего партнера (оба находятся в положении стоя). Затем второй ногой обвивает бедро мужчины и прижимает к себе так, чтобы фаллос соприкоснулся с влагалищем. Или она обнимает его рукой за талию, а другой — за плечи, издавая приятные, мурлыкающие звуки. В это же время она тянется всем телом вверх, как бы желая вскарабкаться на тело партнера и поцеловать его.

Оба этих объятия осуществляются в положении стоя и предназначены для возбуждения страсти и в дальнейшем желания вступить в половое совокупление.

3. “Смесь рисовых и кунжутных зерен”. Объятие происходит в кровати. Мужчина и женщина лежат на боку лицом к лицу и обнимают друг друга. Объятие настолько тесно, что его можно сравнить со смесью кунжута с рисом.

Во время этого объятия лежащий с левой стороны проводит левую руку под правым боком партнера (который, соответственно, поступает наоборот) и помещает правую ногу на левую ногу партнера. Таким образом, контакт между обоими очень тесен, причем половые органы обоих партнеров соприкасаются, и они трутся ими, что приносит сильное удовольствие.

4. Объятия “молока и воды”. Этот вид объятия напоминает процесс смешивания молока и воды. Женщина сидит верхом на коленях мужчины, глядя ему в глаза; или, если они находятся в кровати, мужчина обнимает ее тело с большой силой. Во время этого объятия они настолько охвачены желанием совокупления, что cтремятся проникнуть друг в друга. В этом восторженном состоянии они не осознают полностью степень силы объятия.

Эти два вида объятий (3 и 4) осуществляются при подготовке к акту, так как во время них фаллос напрягается и встает, а влагалище увлажняется, что облегчает вход фаллоса в него.

5. Объятия бедрами. Этот вид объятия осуществляется партнерами, лежащими на боку лицом к лицу. Один из партнеров обнимает своими ногами одно или оба бедра второго и сдавливает их. Это вращение ног образует сомкнутые щипцы, тот, у которого более полные бедра, более активен и получает больше удовольствия.

6. Касание верхними частями бедер. Мужчина лежит на спине, а женщина ложится сверху, с силой прижимая свои ноги и талию к тем же частям тела мужчины, касается и производит движение трения половых органов друг о друга. Затем сна распускает волосы и играет с телом мужчины, целуя его, царапая, кусая и т. п., получая при этом огромное наслаждение.

7. Касание грудью. В этом случае женщина прижимает свои груди к груди возлюбленного. От соприкосновения с мягкими и пышными грудями женщины мужчина испытывает восхитительное наслаждение. Этот вид может осуществляться в положение сидя, лежа на спине или боку.

8. Касание лбами. В этом случае мужчина лежит на спине, а женщина сверху, лицом к нему; или оба лежат на боку, лицом к лицу. Женщина приближает свое лицо к лицу мужчины, глядя ему в глаза, их губы сливаются в поцелуе. Затем женщина прикасается своим лбом ко лбу мужчины и совершает движение трения. Этот особенный вид объятия приносит обоим большое наслаждение.

Все приемы и сам процесс объятий и поцелуев имеют практическую ценность лишь до тех пор, пока у мужчины не возникло сексуальное влечение. Но когда колесо любви приведено в движение и мужчина ослеплен страстью и желанием, то все методы любовных игр становятся бесполезными.

**Поцелуи**

После объятий партнеры переходят к более страстным любовным играм. Здесь все зависит от желания партнеров. Обычно физический контакт между любовниками начинается с поцелуев. Это важная форма любовной ласки, вызывающей половое возбуждение.

Насчитываются десятки форм поцелуя рта. Исторические, национальные, культурные, религиозные факторы наложили на технику поцелуя свой отпечаток. В разные времена и у разных народов отношение к любовным поцелуям было самое противоречивое, например, у многих народов Азии, Африки поцелуи вообще не существовали, во многих странах Востока поцелуй рассматривается как непристойное явление, а в Древней Греции поцелуя как выражения эротической любви не знали вообще.

Большинство сексологов в поцелуе различают три момента: осязание (прикосновение), вкус и обоняние. Некоторые считают, что поцелуй приобретает эротическую направленность лишь по мере полового созревания, начинаясь как примитивная ласка ребенка, другие находят, что поцелуй влюбленных привлекает своим вкусом и обнаруживает связь между пищеварительными и половыми органами. Часть же специалистов отводят главенствующую роль в поцелуе обонянию, причем отмечают, что на запах острее реагируют мужчины (возможно, поэтому некоторые из них предпочитают поцелуи участков тела с наиболее сильными запахами). Наиболее распространен губной поцелуй, осуществляемый обычно внутренней частью губ, с захватом нижней губы или обеих в зависимости от предпочтений партнеров. Поцелуи могут быть различны по силе, длительности, они могут быть утонченно чувственными, страстными или с проявлением некоторой агрессивности. Наиболее интимным является языковый поцелуй, при котором язык слегка касается губ партнера или его языка. Некоторые сексологи уверяют, что без языка нет истинного любовного поцелуя, так как язык является вообще одним из важнейших органов вариаций поцелуя. Эрогенные возможности поцелуев не исчерпываются только поцелуями рот в рот. Поцелуи любой части тела, прежде всего, эрогенно-возбудимой (глаза, мочки ушей, соски молочных желез и т. д. вплоть до половых органов), могут не только предварять половой акт, но и сопровождать его. В поцелуях наиболее интимных участков тела важно проявлять чувство меры и иметь согласие обоих партнеров.

Техника поцелуя необыкновенно богата и разнообразна. Она зависит и от участия в нем языка, зубов, дыхания и губ, и от места, которое целуют, и обычаев, принятых в разных странах и у разных народов. В африканском поцелуе, например, задействованы, прежде всего, осязательные и обонятельные внешние влияния, так как целующиеся должны потереться друг о друга носами.

Ласка губами — это умение ими прикасаться, поглаживать, оказывать давление, сосать и даже “обнимать”. Вид и интенсивность поцелуя необходимо подбирать, внимательно наблюдая за реакцией партнера. При поцелуе ни в коем случае нельзя навязывать неприятные, вызывающие отрицательные эмоции ласки.

Дыхание тоже играет немаловажную роль при поцелуе: во время вдоха возникает, как известно, ощущение холода, а при выдохе вы чувствуете струю теплого воздуха. Приближая губы к коже партнера и раздражая ее дыханием, можно нежно воздействовать на нервные окончания на коже, чувствительные к теплу и холоду (больше всего таких рецепторов на шее, затылке, спине, а также в паху). Сменяющиеся при этом потоки теплого и холодного воздуха раздражают волоски эпидермиса (поверхностного слоя кожи), вызывая ощущение щекотки и возбуждение в предвкушении последующих ласк.

В поцелуе участвуют и зубы. Зубами можно слегка прикусывать складки кожи, а в некоторых случаях — если женщине это приятно — даже делать легкие укусы. Укусы шеи или плеча случаются чаще всего не во время предварительных ласк, а в момент наивысшего полового возбуждения — при наступлении оргазма. В эти мгновения физическое наслаждение достигает такого напряжения, что едва не перерастает в болевое ощущение. После таких страстных ласк на шее или груди партнеров нередко остаются визуальные свидетельства любви — красные или синевато-фиолетовые отпечатки зубов.

Следующий замечательный “союзник” поцелуя — язык. Этот гибкий, подвижный, гладкий и влажный мышечный орган прекрасно приспособлен для самых разнообразных ласк: поглаживания, щекотания, нежных прикосновений и т. п. Ласки языком значительно нежнее и деликатнее, чем ласки рукой, особенно в местах, покрытых слизистой оболочкой, где увлажнение слюной избавляет от неприятных ощущений, связанных с сухостью и шероховатостью кожи пальцев.

Выбор техники поцелуя зависит, конечно, и от того, куда целуют. Целовать даме ручку — типично польский обычай, но, хотя наши кавалеры занимаются этим уже несколько столетий, они, смею утверждать, не в полной мере использовали и используют все сексуальные достоинства этого поцелуя. Ни одна женщина, разумеется, не может остаться равнодушной при виде мужской головы, покорно склонившейся над ее рукой.

До недавнего времени многие у нас считали, что поцелуй женской руки ограничивается прикосновением мужских губ к тыльной стороне ладони, другими словами, к той ее части, которая меньше всего сексуально иннервирована. Это, разумеется, не очень существенно, если вы целуете ручку своей тете или бабушке, но когда речь идет об интересующей вас женщине, то дело приобретает совершенно иной оборот. Надо помнить, что нервные окончания, чувствительные к прикосновениям и эротическим раздражениям, располагаются на внутренней стороне ладони, а также в углублениях между пальцами.

Поцелуй руки — одна из первых ласк раннего этапа сближения партнеров, которая может очаровать женщину и пробудить в ней интерес к интимной близости, если будет соблюдено важное условие: этот поцелуй должен стать настоящим произведением любовного искусства, а не банальным, ничего не выражающим прикосновением мужских губ. Женская рука легко доступна мужчине уже в первые дни знакомства, и, целуя ее, он имеет прекрасную возможность продемонстрировать свою эротическую культуру. Можно, например, погрузить губы в углубление ладони, слегка поглаживая ее кончиком языка и задевая линии бороздок, образующих затейливый индивидуальный рисунок, или проникнуть кончиком языка в промежутки между пальцами и нежно потереть и пощекотать их боковые поверхности. Ласки языком, впрочем, так же как и все другие, должны быть по возможности прерывистыми, чтобы избежать однообразия и монотонности.

Говоря о технике поцелуев, следует обратить внимание на целование глаз. Оно превращается в очень нежную ласку, когда женщина во время поцелуя начинает быстро моргать ресницами, дополнительно раздражая поверхность губ партнера.

Поцелуи в области ушей и шеи воздействуют (посредством дыхания) прежде всего на температурную чувствительность кожи, так как в этих местах, а также на плечах и спине сосредоточено наибольшее количество нервных окончаний, реагирующих на холод и тепло. Эти ласки могут также чередоваться с легким поглаживанием кожи у основания волос губами или кончиком языка.

Важное место в искусстве любви отводится поцелуям в области уха, особенно мочек ушей и прилегающих к ним снизу небольших углублений. У большинства женщин, а нередко и у мужчин, эта область интенсивно реагирует на сексуальные раздражители: на дыхание, легкое потирание, щекотание языком поверхности кожи между ухом и краем оволосения. Кроме того, очень возбуждающе действует сосание мочки уха, легкое надавливание на него губами или покусывание зубами, а также щекотание языком кончика уха (в быстром прерывистом ритме). Можно придумать еще с полдюжины различных ласк, но при этом не следует забывать, что у некоторых людей прикосновение к области уха вызывает только щекотку: у них этот участок не реагирует на сексуальные ласки.

Девичьи поцелуи делятся на три вида: умеренные, дрожащие и впивающиеся. Если девушка, уступая силе, кладет свои безвольные уста на его губы и замирает, то это поцелуй умеренный. Если же она чуть-чуть распаляется и готова прикусить зубами его губу, приказав при этом своей нижней губе подрагивать, а верхней — быть подвижной, то этот поцелуй называется дрожащим. И, наконец, поцелуй впивающийся: девушка прикрывает глаза любовника ладонью, затем нежно прихватывает ртом его губы и впивается в них кончиком своего языка.

Для девушки, которая еще не вступала в половую связь с мужчиной и которая не вполне доверилась своему партнеру, существуют следующие три вида поцелуев.

1. Ограниченный поцелуй. В этом случае мужчина уговаривает женщину поцеловать его. Она охвачена застенчивостью, но проводит своими губами по губам мужчины. При этом она не делает попытки прижаться губами к его губам или засосать их.

2. Трепетный поцелуй. В этом случае мужчина держит нижнюю губу женщины между своими губами. Женщина тоже хотела бы ответить ему, но не может из-за застенчивости. Все же ее губы чуть-чуть трепещут, дрожат. Она делает вид, что хочет отнять свои губы, хотя на самом деле не испытывает такого желания. Когда же мужчина делает попытку закончить поцелуй, ослабляя напряжение своих губ, она сразу сжимает его губы своими. В этом случае губы женщины трепещут, отчего поцелуй и получил свое название.

3. Исследующий поцелуй. В этом случае женщина берет на себя чуть больше инициативы. Она набирается мужества. Она закрывает глаза возлюбленного своей ладонью, затем закрывает и свои глаза, берет нижнюю губу и ласкает ее языком или губами. Это доставляет ей большое удовольствие.

Помимо описанных выше, существуют еще семь видов поцелуев в губы, которые обычно используются мужчиной.

1. Прямой поцелуй. В этом случае мужчина и женщина находятся лицом к лицу, мужчина берет нижнюю губу женщины между своими губами.

2. Поцелуй сбоку. То же, что и в предыдущем описании, но лицо женщины находится под углом по отношению к партнеру.

3. Поцелуй с поворотом. Мужчина поворачивает лицо женщины к себе одной рукой, другой —держит ее за подбородок и целует в губы.

4. Давящий поцелуй. Мужчина своими губами сдавливает губы женщины. Если при этом участвует язык, то поцелуй называется сосущим.

5. Поцелуй с сильным нажимом. Мужчина сжимает нижнюю губу женщины большим и указательным пальцем и как бы скатывает ее в шарик. Затем он ласкает губу языком и сосет ее.

6. Взаимный поцелуй. Женщина сосет нижнюю губу возлюбленного, а он — ее верхнюю губу.

7. Поцелуй “медицинская банка”. Это когда один из партнеров держит обе губы второго между своими губами и сосет их, производя при этом свистящий звук.

Если женщина держит своими губами нижнюю губу мужчины, то он испытывает восхитительное удовольствие, вкушая нектар верхней губы женщины. Если же мужчина сосет нижнюю губу женщины, она не может насладиться верхней губой мужчины, если только он не гладко выбрит и не носит усов.

Кроме описанных выше, существуют еще 4 вида поцелуев.

1. Гармоничный поцелуй. Поцелуй в крестец, пупок, подмышечную впадину или в грудь (мужчину). Он называется гармоничным, так как он не слишком нежный, и не грубый.

2. Насильственный поцелуй. Поцелуй в груди (женщину), щеки и наружную область влагалища называется насильственным, так как требует большой страстности.

3. Целомудренный поцелуй. Поцелуй между грудями или в талию.

4. Нежный поцелуй. Поцелуй в лоб и глаза. Они очень мягкие и нежные.

Поцелуи получают свои названия от ситуаций, в которых они происходят. Например:

1. Вызывающий страсть поцелуй. Женщина влюбленно смотрит на спящего мужчину и целует его. Поцелуй называется так, потому что вызывает желание у обоих партнеров.

2. Отвлекающий поцелуй. Когда мужчина занят какой-либо работой или, наоборот, недоволен женщиной, или не желает совершать половой акт, или обдумывает что-либо, не относящееся к сексу, старается заснуть во время совокупления, женщина целует его, отвлекая от посторонних мыслей.

3. Сигнализирующий поцелуй. Мужчина, возвратившись домой поздно, целует лицо засыпающей женщины, возбуждая в ней желание. Иногда женщина прибегает к такому приему, чтобы проверить, желает ли мужчина близости.

4. Поцелуй отражения. Поцелуй (или воздушный поцелуй) тени или отражения партнера в зеркале или в спокойной воде или на освещенной стене; поцелуй портрета. Такой поцелуй осуществляется, если любящие испытывают желание близости, но еще не прикасались друг к другу. Этим поцелуем мужчина намекает женщине на свое намерение. Женщина с той же целью может поцеловать возлюбленного в театре или общественном месте.

Когда женщина, нежно поглаживая тело лежащего мужчины, как бы невзначай опускает голову на его ноги, притворяется спящей, а затем целует его бедра или большой палец его ноги, чтобы воспламенить его страсть, то это — “вопрошающий поцелуй”.Женщина сообщает мужчине о своем желании, но не знает, как он к ней относится.

Одним словом, если женщина применяет “демонстрирующий” или “вопрошающий” поцелуй, мужчина должен ответить ей. Если женщина целует мужчину или заключает его в объятия, призывая к совокуплению, мужчине следует поступить так же. В этом случае половой акт может быть успешным и удовлетворить партнера. Если же один из партнеров пассивен, то половой акт не достигает тем самым своей цели.

Сексуальная чувствительность кожи, полости рта и губ выражается у каждого человека сугубо индивидуально. Ласки языком внутри полости рта, например, у некоторых женщин могут вызвать чувство огромного сексуального наслаждения, тогда как у других, не слишком опытных и искушенных в любви, — чувство отвращения и другие малоприятные эмоции. Поэтому, целуя женщину и добиваясь ее благосклонности, необходимо внимательно следить, как она реагирует на сексуальные ласки, поскольку это лучший барометр, регистрирующий “погодные условия” в интимных отношениях. Наиболее распространенным заблуждением большинства любовников является постулат: то, что приятно мне, приятно и моей партнерше. В жизни, к сожалению, нередко бывает по-другому, и неумение, а иногда и нежелание “предоставить слово” женщине, часто оборачивается семейным разладом и потерей доверительного контакта с любимым человеком.

Владение техникой поцелуев позволяет ласкать не только женщину, но и мужчину. У многих мужчин кожа спины, бедер, плеч, шеи и ушей обладает большой сексуальной чувствительностью. Крайнее огорчение вызывают у женщин мужчины, боящиеся щекотки (а она у них встречается чаще, чем у женщин), а также партнеры, которым неприятна любая физическая ласка.

К сожалению, многие мужчины предпочитают осязательные ласки только в области половых органов. Прикосновения к другим участкам тела не доставляют им никакого удовольствия, а иногда даже неприятны. Если дело касается ласк и поцелуев, то лучшими партнерами становятся мужчины, которые любят и охотно принимают проявления женской нежности. С ними легче находить общий язык в различных сексуальных играх и приятнее общаться.

В значительной степени реагируют на поцелуи подмышечные впадины, пах и внутренние поверхности бедер. Бритье волос под мышками делает доступной для ласк очень чувствительную кожу подмышечной впадины.

Продолжая познавать мир чувственности, мы подошли, наконец, к поцелую груди — органа, иннервированного в не меньшей степени, чем влагалище и клитор.

Механизм сексуальной чувствительности сосков вырабатывается постепенно: путь от первых и слабо воспринимаемых женщиной ласк с течением времени приведет ее к очень высокому уровню возбудимости. Длительное ритмичное раздражение сосков (после других предварительных ласк) может даже закончиться полным оргазмом, причем в сферу чувственного наслаждения попадает не только грудь, но также клитор и влагалище, не подвергавшиеся непосредственному сексуальному воздействию.

Ласки груди благодаря нервным раздражениям, передающимся от сосков к половым органам, вызывают интенсивный приток крови во влагалище, к половым губам и клитору, а также эрекцию матки, наблюдаемую обычно во время оргазма, и наоборот — раздражения в области влагалища и клитора приводят соответственно к эрекции сосков. Эта взаимосвязь была хорошо известна ученым предыдущих поколений. Не случайно, например, на одном из рисунков Леонардо да Винчи, изображающем мужчину и женщину в момент коитуса, внутри женского тела обозначены линии, связывающие соски груди с влагалищем и маткой.

Где и что еще можно целовать? Везде и все, потому что страсть не знает ограничений.

Щекотание языком клитора и преддверия влагалища может быть частью предварительных ласк, подготавливающих женщину к половому акту, или самостоятельной лаской с целью довести ее до оргазма. Если такие поцелуи являются частью прелюдии, за которой должен последовать коитус, то для неопытных женщин их роль двояка: во-первых, они сексуально возбуждают и, во-вторых, за счет слюны увлажняется область вульвы, так как естественные выделения слизи очень незначительны.

Поцелуи и щекотание языком вульвы и клитора постепенно, спустя какое-то время, пробуждают их чувственность, активизируя деятельность размещенных там рецепторов. Абсолютно ошибочно мнение, что женщина с самого начала половой жизни восприимчива к сексуальным раздражениям в определенных областях тела. Иногда, конечно, бывает и так, но в большинстве случаев ее надо этому научить — как учат начинающего ученика в том или ином деле азам мастерства.

Можно с уверенностью сказать не кривя душой, что не бывает женщин холодных. Вместе с тем это не означает, что вам не может повстречаться женщина, пребывающая в сексуальной спячке! Все дело в том, что ее не сумели или не хотели разбудить.

Целуя женщину в интимные места, нельзя забывать о естественной стыдливости и смущении, присущем неопытной партнерше. Поэтому начинать надо всегда с наиболее нежных ласк и поцелуев рук, губ, шеи, и только после них можно постепенно переключаться на ласки в области вульвы. Хотя поцелуи в области вульвы — самое эффективное средство пробуждения эротических ощущений, женщина нередко рассуждает по-другому, давая решительный отпор “нескромным”, с ее точки зрения, поползновениям со стороны партнера. Помня об этом, необходимо иметь в виду, что всякое применение силы в данном случае абсолютно противопоказано. Оружие мужчины — нежность, еще раз нежность и снова нежность.

Поцелуи и ласки половых органов применимы как к женщине, так и к мужчине, но в последнем случае ситуация требует совершенно иного подхода. Поцелуи половых органов — это ласки, которые заставляют испытывать сильное сексуальное возбуждение и мужчин, и женщин. Женщины, кстати, очень восприимчивы к ним в период пробуждения чувственности. На мужчин, особенно молодых, эти ласки действуют несколько иначе. Юноши обычно гиперсексуальны, и у них не возникает потребность в дополнительных стимуляторах. Женщина, старающаяся возбудить своего молодого партнера изощренными ласками, может в итоге направить его потенцию в иное русло и остаться в половом отношении неудовлетворенной. Поглаживания и поцелуи мужского тела перед половым актом могут существенно сократить его продолжительность, так как мужчина достигает пика полового возбуждения еще до введения полового члена во влагалище.

По-другому складывается отношение к этому виду ласк у мужчин и женщин, перешагнувших сорокалетний рубеж. В этом возрасте кривые сексуального напряжения у мужчин и женщин снова расходятся, но на этот раз женщина достигает максимума своих половых возможностей, а потенция мужчины идет на убыль. Это проявляется обычно в чрезмерном затягивании полового акта, а иногда и в слабой эрекции (недостаточном напряжении) мужского полового члена. Легковозбудимая женщина может компенсировать недостатки партнера, увеличивая его сексуальное напряжение искусными и разнообразными ласками. В этом возрасте поглаживание головки полового члена значительно увеличивает интенсивность эрекции и повышает возбудимость. При этом не следует, конечно, забывать, что головка более иннервирована на нижней стороне, в области уздечки крайней плоти, а также у края наружного отверстия мочеиспускательного канала. Отыскать самые чувствительные места совсем не сложно — достаточно во время ласк внимательно следить за реакциями партнера и по ним ориентироваться.

И еще одно замечание, относящееся к молодежи. В большинстве случаев сексуальная активность молодых партнеров достаточно высока и они неохотно взирают на то, как женщина перехватывает у них инициативу. Встречаются, разумеется, и такие молодые мужчины, которые любят, чтобы их ласкали, явно придерживаясь пассивного поведения в любовных играх. В этой фазе любви женщина должна выполнять роль своеобразного “ограничителя”. Чем дольше путь к конечной цели, тем больше влюбляется мужчина и полнее проявляются сексуальные достоинства женщины. Вместе с тем нельзя требовать от мужчины продолжительных волнующих ласк, не позволяя ему испытать чувство полной сексуальной разрядки. Такая практика может привести к появлению у него различных недомоганий: ощущению тяжести и болезненного напряжения внизу живота, неприятным болям мошонки, отсутствию чувствительности в паху и т. д.

Итак, основной смысл прелюдии, предшествующей половому акту и контактам между влюбленными, находящимися на пороге полноценной половой жизни, заключен в осязательных ласках и поцелуях. Можно посоветовать молодым развивать и обогащать свое любовное искусство и культуру ласк, не торопясь переходить к интимной близости, поскольку спешка в любви — очень опасная и непростительная ошибка.

**Ласки**

Мужчина, “соблазняющий” партнершу, начинает ласки с шеи, затылка и волос. Нежно поглаживая рукой шею, он постепенно запускает пальцы в локоны ее волос, слегка наматывает их на ладонь, перебирает и даже “расчесывает”, пробуждая в женщине чувственность, так как кожа у корней волос и возле ушей отличается исключительно высокой степенью сексуальной иннервации. Прикасаясь подушечками к этим чувствительным зонам, слегка их “царапая” и обволакивая теплом своего дыхания, мужчина вызывает у женщины целую гамму самых утонченных и нежных ощущений сексуального характера.

Не менее чувствительна к прикосновениям область ноздрей и губ. Кожа между носом и верхней губой, а также между нижней губой и подбородком обычно покрыта — больше чем в любом другом месте — нежным пушком, который при поглаживании или легком прикосновении вызывает чувство сексуального возбуждения. Необходимо иметь в виду, что наибольшая чувствительность характерна прежде всего для тех участков кожи, которые постепенно переходят в слизистую оболочку, — то есть в области всех естественных отверстий: граница покраснения губ и края ноздрей, заднее отверстие и преддверие влагалища. Сильно возбуждает также любовная игра, известная в Индии под названием “поцелуй мотылька”. Смысл ее заключается в щекотании губ, ноздрей и чувствительных участков шеи короткими прикосновениями быстро моргающих ресниц.

На ласки “отзываются” спина, мочки ушей, подмышечные впадины, а также участки, находящиеся на внутренней поверхности плеча и предплечья, на наружных половых органах, в бороздчатых углублениях в области позвоночника, на шее, в поясничных ямках, вокруг пупка, в местах, где начинается оволосение лонного бугорка, в паховых складках и на внутренней поверхности бедер (зона повышенной чувствительности), а также в области локтевых суставов, под коленями, на стопах, между пальцами рук и ног. Прикосновение к ним руки вызывает приятную реакцию. Но более чувствительна к ласкам грудь женщины. Красивые округлые груди — это не только привлекательность женщины, но и гарантия ее здоровья, а также нормального развития будущих детей. Женская грудь реагирует не только на прикосновение и другие “любовные сигналы”, но даже — подобно фотоэлементу — на тепловые воздействия. Пока женщина не возбуждена, грудь слегка обвисает, но стоит ей только подумать о любимом, бросить на него красноречивый взгляд или словно бы невзначай дотронуться до его руки, как происходит удивительная метаморфоза: кровь начинает быстрее “бежать” по сосудам, ее усиленный приток заставляет грудь приподняться и она принимает красивую округлую форму. Этот механизм, как и аналогичные механизмы, действующие в мужских и женских половых органах, включается под воздействием сексуальных раздражителей. При этом заметно увеличивается чувствительность груди к таким ласкам, как прикосновение и поглаживание. Мужчина, взявший в ладонь женскую грудь, испытывает при этом сильное половое возбуждение. Оно передается и женщине, если ладонь задевает сосок.

Легкие прерывистые поглаживания сосков всей поверхностью ладони или подушечками пальцев, прикасания к ним обнаженного мужского тела вызывают эрекцию сосков. Это происходит в результате сокращения эластичных волокон соединительной ткани, опоясывающей околососковый кружок и сосок. Поверхность кружка при этом уменьшается, а сам сосок затвердевает и делается выпуклым. В этом положении сосок начинает реагировать на сексуальные раздражения, потому что затвердевание позволяет “выставить напоказ” находящиеся на его вершине многочисленные нервные окончания.

Лаская женское тело, надо всегда помнить о главном: чем нежнее и деликатнее внешний раздражитель, тем сильнее сексуальный эффект. Грубые, с применением физической силы ласки подавляют, а не обостряют чувственность женщины. Известны случаи, когда сильно возбужденный мужчина больно сжимает или кусает грудь женщины, В этой связи следует напомнить, что сексуально возбужденная набухшая женская грудь не в меньшей степени чувствительна к физической боли, чем яички (семенники), находящиеся в мошонке мужчины.

Рука мужчины, поласкав женскую грудь, постепенно передвигается вниз, к области вульвы, медленно скользит вдоль половой щели и, наконец, упирается пальцами в малые половые губы и клитор, который, почувствовав поглаживание и щекотание, превращается в продолговатый твердый валик толщиной в мизинец, Прикасаться к головке клитора, если он не находится в состоянии полной эрекции, не рекомендуется. Это может причинить боль.

Раздражая область клитора, надо все время варьировать осязательные воздействия, так как непрерывное повторение одних и тех же прикосновений снижает интенсивность возбуждения. Так, движения пальца, поглаживающего клитор в вертикальном направлении (сверху вниз), должны стать поперечными, как только вы почувствуете его затвердение, — таким образом поглаживание будет распространяться и на боковые поверхности клитора, причем поглаживание необходимо постоянно чередовать с нежным похлопыванием в области лонного бугорка, а также в паху. Смена и разнообразие ласк ускоряют эрекцию и затвердение клитора. В процессе ласк партнер не должен, разумеется, забывать о прерывистом ритме прикосновений, поскольку монотонность и однообразие не возбуждают, а, наоборот, расслабляют наружные женские половые органы.

Головку клитора можно увидеть, когда наступает полная эрекция и она высвобождается от складок крайней плоти. Мужчина ни на секунду не должен забывать, что она тоже нежна и чувствительна, как и головка мужского полового члена. Любое грубое или чересчур сильное прикосновение к ней вызывает у женщины болевые ощущения. Для того чтобы избежать неприятного трения, палец необходимо увлажнить, а в тех случаях, когда выделения в области вульвы незначительны (особенно у молодых неопытных женщин), его можно смочить слюной или другим увлажняющим средством.

Говоря об осязательных ласках, затрагивающих область наружных половых органов, нельзя не сказать несколько слов и о мужчинах, у которых рецепторы, воспринимающие эрогенные раздражения, находятся преимущественно в этой части тела. Нежные прикосновения или поглаживания мошонки женской ладонью доставляют мужчине чувственную радость и удовольствие. Любовная игра женщины с мужским половым членом может осуществляться разными способами, но если необходимо ускорить его эрекцию и увеличить упругость и напряжение, то можно прибегнуть к легкому надавливанию и сжатию, обхватив пальцами и ладонью основание члена и нежно поглаживая его в направлении головки. Особой чувствительностью к внешним раздражениям отличается кожа нижней (при эрекции передней) поверхности полового члена, прилегающая к шву, который кзади продолжается на кожу мошонки и промежности. Окончание шва находится в “уздечке”, которая соединяет крайнюю плоть с головкой полового члена и почти достигает края наружного отверстия мочеиспускательного канала. Эта область полового члена характеризуется наибольшей сексуальной чувствительностью.

Разнообразные воздействия на эрогенные зоны возбуждают каждого мужчину, одновременно пробуждая чувственность и доставляя удовольствие и женщине, которая ласкает мужчину. Наблюдая, как в результате ее ласк половой член набухает, поднимается, делается упругим, демонстрирует полную готовность к сношению, партнерша, особенно если она уже обладает любовным опытом, также испытывает сильное половое влечение. Эрекция полового члена — это конкретное свидетельство сексуального воздействия женщины на мужчину, и не бывает более горькой трагедии, чем ситуация, когда партнер перестает с готовностью реагировать на женскую нежность и ласки.

В период, предшествующий началу совместной половой жизни, любовники практикуют еще одну форму ласк — так называемые поверхностные сношения, заканчивающиеся обычно одновременным оргазмом. Речь идет о поверхностном контакте клитора и головки полового члена в форме прикосновения и взаимного трения. При этом достигается двойная цель: происходит не только возбуждение эротической чувствительности женщины, но и ее “знакомство” с мужским половым членом в процессе интимного общения партнеров. Ласки такого типа более эффективны, чем прикосновения ладони, потому что слизистый секрет, выделяющийся из желез, протоки которых открываются в мочеиспускательный канал, обеспечивает необходимое увлажнение и создает благоприятные условия для поверхностного сношения. Тот факт, что оно заканчивается, как правило, оргазмом обоих партнеров, означает, что они начали познавать мир чувственного наслаждения во всем его богатстве и многообразии нюансов.

Однако при поверхностном контакте можно забеременеть, несмотря на то, что не происходит разрыва девственной плевы. Сперматозоиды, оказавшись во влажной среде в области промежности и половых губ, без труда проникают затем через отверстие девственной плевы внутрь влагалища и матки, где может произойти оплодотворение яйцеклетки.